

5

Fielding



クリケットにおいて、選手達は試合時間の80%をフィールディングに費やす。しかし、実際の練習に目を向けると、そもそもフィールディング練習自体を軽視していたり、単に練習時間の最後を埋めるためだけにフィールディング練習をしているようなケースが多い。しかしながら、全ての選手にとって、バッティングやボウリングと同様に、フィールディングでも勝負できるような選手になろうという姿勢をもつことはとても重要である。フィールディングの重要性はこれまでも言われ続けてきたことだが、昨今、リミテッドオーバー形式の試合（球数が限定されているワンデイマッチなど）が選手の出場するほとんどの試合形式になっている現状においては、フィールディングはさらに大きな意味を持つようになった。ワンデイ・ゲームで相手チームのバッツマンがターゲットの点数を追っているとき、守備側の選手には隠れている場所などどこにも無い。

キーポイント

- 姿勢を低く保つ—ひざを曲げる
- ボールが手の中に入るまで見る
- キーパーに返球する時はバウンドをさせない
- チームメイトと声を掛け合う

ゴロの処理と送球

Ground Fielding & Throwing

ボールに対する動き

バッツマンから遠い位置にいるフィールダー、即ちスリッパやシリーでないフィールダーは、ボウラーの助走と共にバッツマンに近寄っていく。重心を低く保ち、足の内側に体重を乗せる。きれいに捕球できるよう体の位置を調整し、ボールを手に入るまで見届ける。頭と目は安定させる。

またバッツマンの立ち位置、足の運び、バットの角度、向きから打球の方向を予測することができる。

キーポイント

- ボールを待たずに向かっていく
- 手に無駄な力を込めない
- ノーバウンドの直球、又は大きなワンバウンドボールでキーパーに返球する

アタッキング フィールディング ランアウトを狙うための 攻撃的な守備

● 打球に対し後ろ足を
的確な角度にあわせる
(写真では打球に対し90度)

- 重心を低く
- ひざを柔らかく
- 打球の正面に入る
- ボールが手に入るまで見る
- 手首を柔らかく
- ひじを曲げて打球の衝撃を和らげる
- 両手で捕球し、ノーバウンドでキーパーに返球

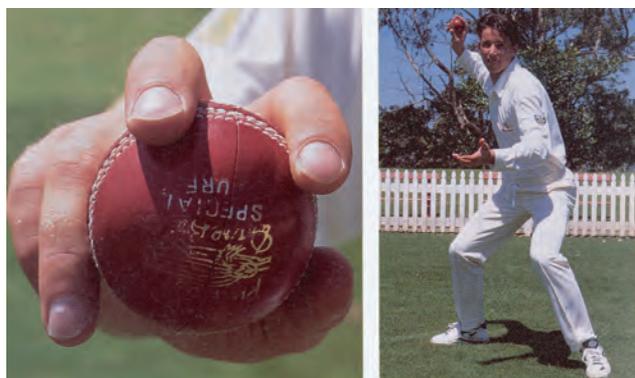


ディフェンシブ フィールディング 打球を確実に止めることを 目的とする守備

- 手で打球を処理できなかったときのために、体を打球の正面にもって来て、そらさないようにする
- 打球に遅れをとらない
- できるだけ腰とひざを曲げる
- 打球から目を離さない
- ボールを手で止めに行く

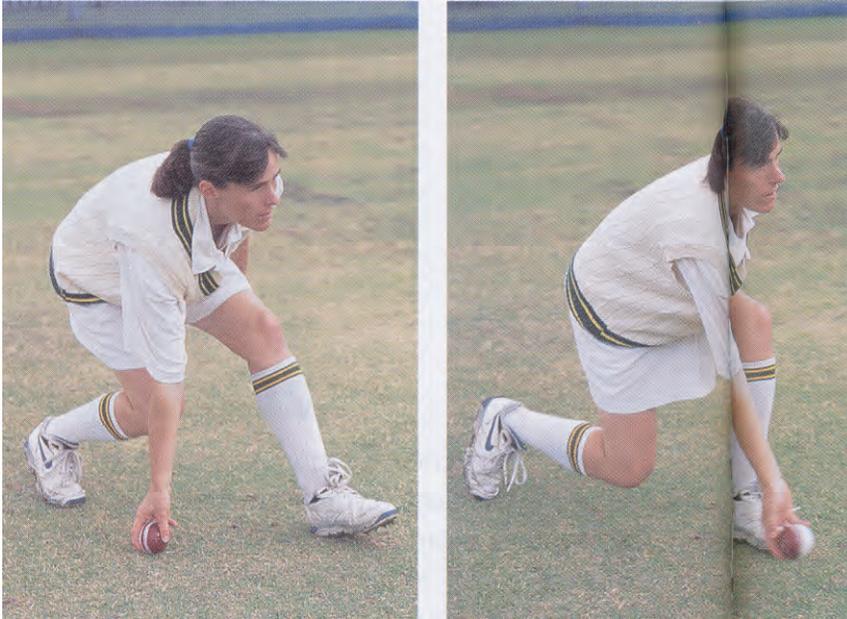
ボールのもち方

- シーム（縫い目）に指を置く
(シームを横にして持つ)
- 上から投げる時は手首をリラックスさせる
- 下から投げる時は手首を固定する



アンダースロー（下投げ）

下投げはウィケットに近いところからランアウトを狙う際に使う。返球はウィケット・キーパー側かボウラー側のウィケット近くにいるフィールダー、どちらかランアウトがとりやすい方に返す。前足の先は投げる方向と同じ方向に向け、腰と両肩も狙う方向に向ける。投げる手の方の足を出して捕球し、逆側の足を出しながら投げる。（右利きであれば右足を出しながらつかみ、左足を出しながら送球）



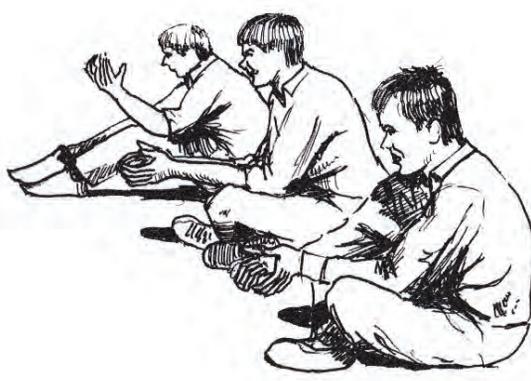
キーポイント

- 投げる方向に対し正面を向く
- 指は地面に向ける。ボールに対して突き出さない
- まっすぐ腕を引き、まっすぐ降り下ろす
- 腕は体のそばを通過するように
- 低い姿勢を保つ

投球の練習

Learning to Throw

オーバースロー（上投げ） — 段階的練習

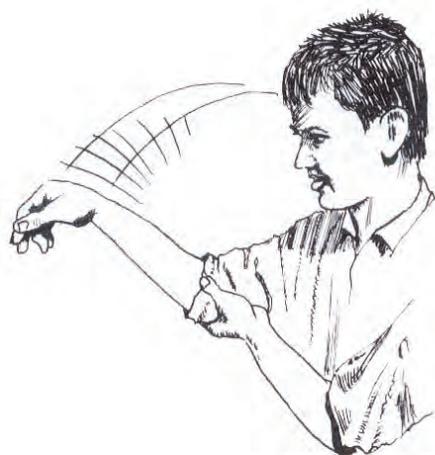


手首と指のスナップ

- ペアを組み、パートナーと3メートル離れて座る
- 投げない手で投げる手の手首をつかむ
- スナップをきかせ、ボールを弾ませてパートナーに投げる

肘のスナップ

- パートナーと5メートル離れて座る
- 投げない手で投げる腕の上腕三頭筋をつかむ
- 肘・手首・指を使い、ボールを弾ませてパートナーに投げる

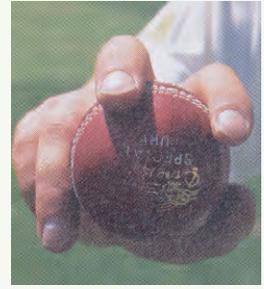


腕の回転

- パートナーと8メートル離れて座る
- 投げない手は投げる手側の地面につける（挿絵参照）
- 肩・肘・手首・指を使い、ボールを弾ませてパートナーに投げる

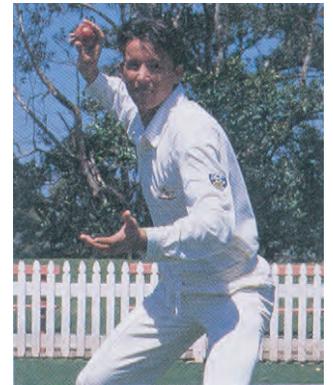


握り方を忘れない！



肩の回転

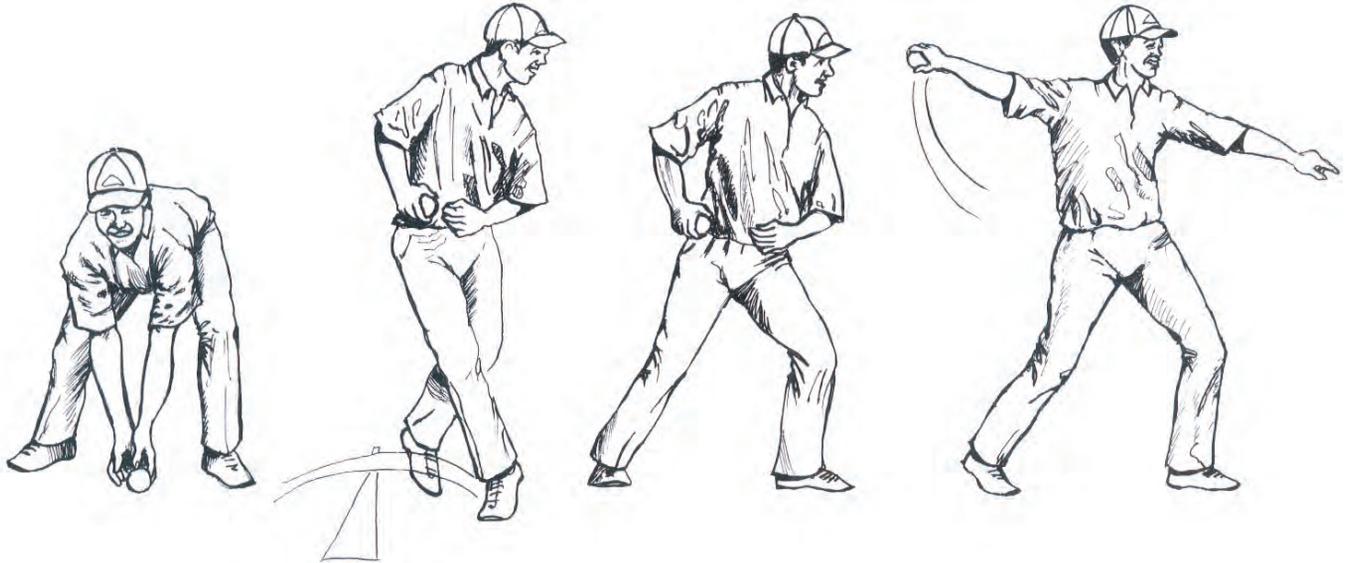
- パートナーと10メートル離れ、片ひざをつく
- ボールを投げた後の姿勢は、肩がパートナーに向くようにする
- 力強さよりも、投げる技術に集中する



腰の回転

- パートナーと15メートル離れて立つ
- 前肩、腰、前足を相手に向ける（右利きであれば左肩、腰の左側、左足）
- 投げた後の姿勢は、投げた側の肩、腰、足がパートナーに向くようにする
- 腰の回転をマスターしたら、前腕（右利きなら左腕）を強く引きおろして、力強い送球ができるようにする。

クロー・ホップ（カラス跳び）



上体と両足はアタッキング・フィールドの位置

捕球したら横に置いてあるバットかロープを後ろ足で飛び越える

つま先を投げる方向に向け、指はボールの上に乗せる

長い距離を投げる練習において、クロー・ホップは以下の点で有効である。

- 体のバランスを取り戻し、サイド・オン（投げる方向に対し体の横を向ける状態）に入る練習ができる
- 素早く体重移動をすることにより投げる方向に弾みをつける練習ができる

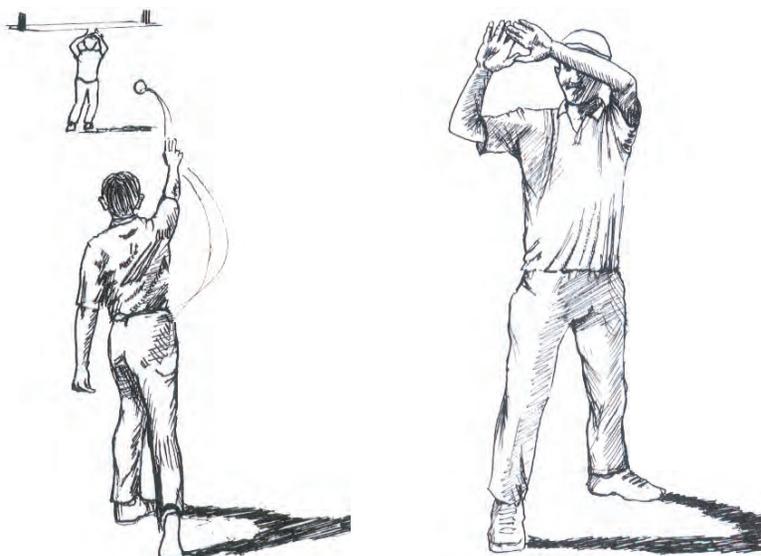
中継プレイ

アウト・フィールド（外野）から長い距離の返球をする時、無理をする必要はない。（特にボールが新しいときはボールを傷めないように）中継しながらウィケットまで返球すればよく、またはワンバウンドのボール、ウィケットから3～5メートル手前で低く弾むボールを投げればランアウトをとりやすくなる位置にボールが行く。

投球の練習

中継の練習

中継をする選手の投げる側の肩を狙って正確に投げる。



キャッチング Catching

アウト・フィールド（外野守備）

ミッド・フィールド（中間守備）

高いフライをとる2つの技術



一つ目はボールが落下する場所に両手で「おわん」の形を作り、両ひじを曲げて下に引きつけながら捕球する動作。両手は通常あごか目の高さに置く。

二つ目は両方の手のひらを上に向け、両ひじを伸ばして構える取り方。通常、両手の指（親指同士と人差し指同士）はくっついていて、ボールをお手玉しないよう、手は目の高さに置く。経験の浅いプレイヤーを指導する際は、危険防止のため、顔の前でボールを取らないように指導する。

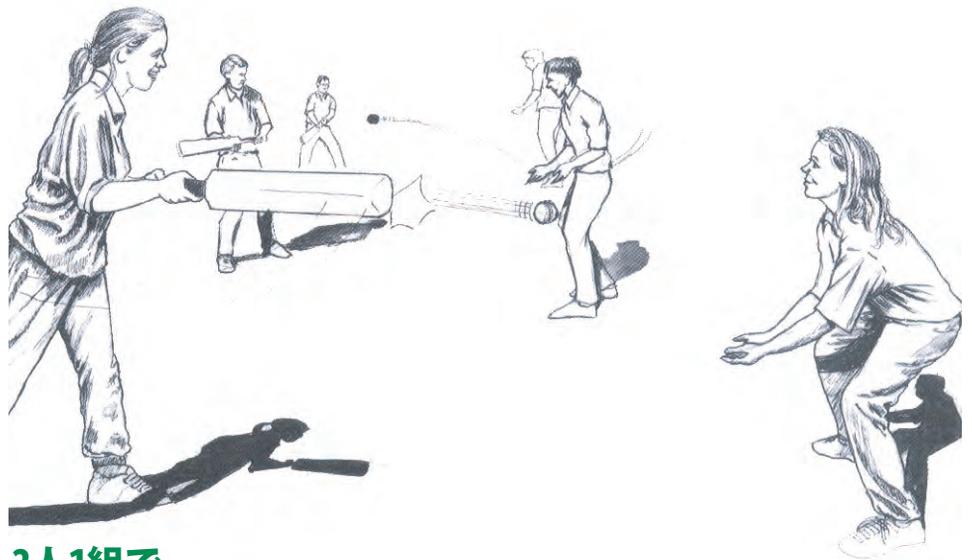


二つの方法とも効果的であり、練習を積む必要がある。どちらの方法が馴染むかは選手によって異なる。アウトフィールドは、一般的にバウンダリー近くまたはバウンダリー上にいる。ミッド・フィールドとは、バッツマンから30~40メートル程離れた範囲をいい、カバー、ポイント、ミッドオフ、スクウェアレッグ、ミッドオン、ミッド・ウィケットがそれぞれにあたる。ミッドフィールドにはボールに対する素早い反応と状況に応じて守備位置を変える能力、フライやゴロと同様に強い打球やライナーを捕る技術などが要求される。

キーポイント

- 素早く打球の方向に入る
- 手を高く、丁度良い位置にあげる
- ボールが手に入るまで見る
- 肘をまげてショックを吸収する

アウトフィールダー・ミッドフィールダーの捕球練習



2人1組で

一人がバットを持ち、パートナーに向かってボールを打つ。10球で交代。



ランドボール

二組に別れ、間に二つの四角形ゾーンを作る。
一方の組からどちらかのゾーンにフライを投げ、もう一方の組の一人が落ちる前に捕球する。捕ったら自分の組に返球し、今度はその組がフライを投げる。
落球した回数、ゾーンにボールが落ちた回数で点数を決める。

練習のバリエーション

投げ方、ゾーンの広さ、ゾーンの間隔は自由に変えることができる。

ゴール・スローイング

- ミッドフィールダー、スリッパの練習に適する。
- ペアを作り、3～4メートル離れて互いにゴールを作り、その間に立つ。
- 下手投げで腰より低い高さに投げる。速さ、高さ、方向、ゴールの距離を変えてみる。
- 落球した回数、投げたボールがゴールを通過した回数で点数を決める。ゴールを広げて二組でやっても良い。

スリップ・キャッチ

Slips Catching

スリップフィールダーは真の「スペシャリスト（専門職）」である。スリップ守備の技術に特化しているため、他のポジションを守ることはまれであり、集中力を長時間持続でき、また集中力のスイッチを自在に切り替えることができねばならない。素晴らしい反射神経とバッツマンの動きを「読む」第六感をもってボールを取れる最適のポジションに入り、手は速く柔らかく、本能的にボールを掴み取る技術が必要である。

コーチ陣は有能なスリップフィールダーを育てる為に



やる気を与える

- 楽しさを強調
- 常に熱意を持って
- 励ます

技術を上達させる

- 良い例を見せる
- キーポイントを強調して明確にする
- 技術の良し悪しの評価を選手に与える

集中を促す

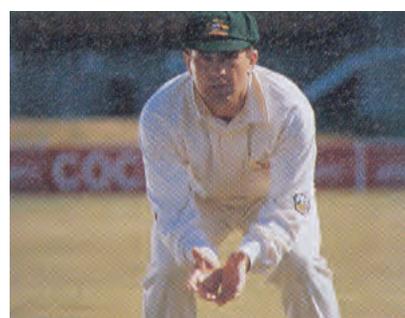
- 集中を継続する練習を計画する

スリップ・キャッチは以下の要素に分けて考えることができる。

ポジション—深さ、間の開け方、立ち方、バランス

動き—かがむ、低い重心、ひざを曲げる

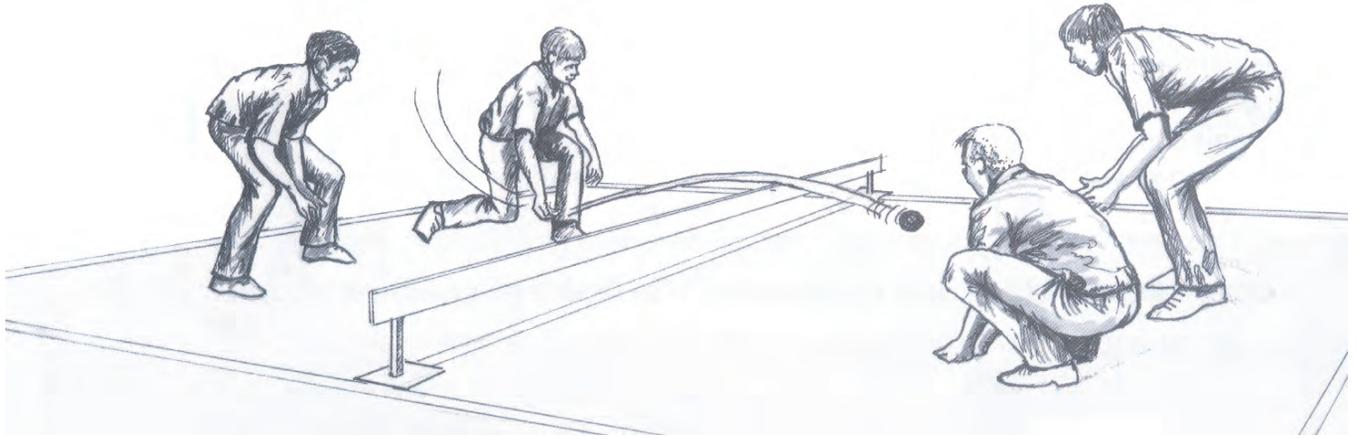
集中—オンとオフの切り替え



ダイビング・キャッチの練習法

スリップ・キャッチ

- ボールはひざより低いところから投げる
- ボールを自陣内で落としてはならない



ダイビング・キャッチ

- 向かい合った2人の両側にマットを敷く
 - 一人がボールをマットの上に投げ、もう一人がマットの上で捕球する
- (最初は片側を集中的にやる) ; ダイビングをする距離を伸ばし、両側に投げる。
- 慣れたら、ボールを落したりマットの上にバウンドしたりしたら、投げたほうに得点を入れる。



ターン・キャッチ

- パートナーのどちらかが背を向け、声をかけたらターンしてボールを捕球する。
- 交互に捕球。ボールを投げる距離、スピードを変え、多様な捕球を練習する。

ペア・キャッチ

- ボールを持った2人1組のパートナー同士が向かい合って立つ。
- 決められた時間内にできるだけ多くの捕球をする。(例：一分間)



守備技術の練習法

守備技術を向上させるためにできるシミュレーションの例：

- フィールディング・ポジション、バッツマンに対する角度等。
- ボウラーにあわせたウォーク・イン。
- ダイビング・プレイ。（ダイビングキャッチなど）
- 1ランの阻止、あるいは許す。
- ボウラー側のウィケットに投げる。
- バックアップ（守備のカバーリング）
- スタンプを目標にして投げる。
- ウィケットの裏側で返球を捕球する。
- バット・パッド・フィールディング。（打者の至近距離での守備）
- アウト・フィールドでのフライ捕球。
- 逆光の際の捕球。
- 遠投。
- 中継。
- スライディング・ストップ。

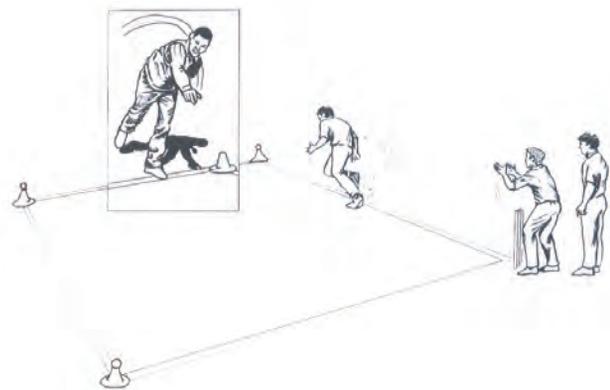


ダイヤモンド・フィールド

- ダイヤモンドの3つの頂点にボールを置き、残りの頂点にはウィケットを立てる。
- ウィケットの後ろにウィケット・キーパーをおく。
- フィールダーはウィケットから走ってボールを順番に拾って、ウィケットを狙って投げる。
- ウィケットに当てたら1ポイントスコアする。

練習のバリエーション

- ボールの数、位置を変える。
- 処理するボールの順番を変える。
- フィールダーがスタートする位置、距離を変える。
- 上投げ、下投げを変える。
- ターゲットとなるスタンプの数を変える。



2ラン、ランアウト

- ランナーが1チーム、フィールダーが1チームで構成。
- "Yes"のコールで最初のランナーが2ラン走り、最初のフィールダーがボールに走りウィケット・キーパーに投げる。
- チームを交替する。
- 2ランができたか、またはランアウトにできたかでスコアをつける。



スプリント・オフ

- フィールダーを2チームにわけ、2列に並べて番号をつける。
- コーチが番号を呼び、その番号のフィールダーはボールまで走り、ウィケット・キーパーに投げる。先にウィケット・キーパーにボールが戻ったほうのチームに得点が入る。



練習のバリエーション

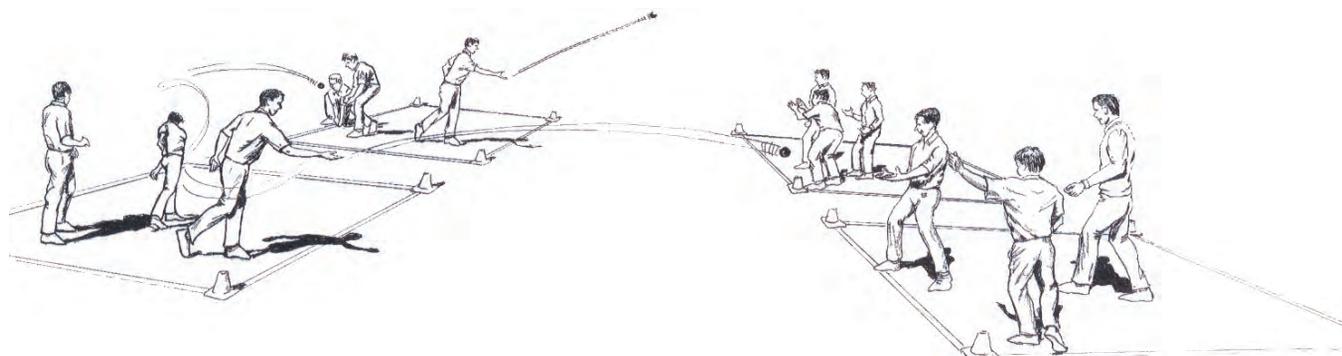
- スタート時にフィールダーを座らせたり、寝かせたりする。

手榴弾

- フィールダーは相手チームの陣地内にボールを落とす。
- 陣地内に着地したら数でスコアをつける。

練習のバリエーション

- ボールの数を増やす。
- 1チームの人数を変える。
- 陣地の大きさを考える。
- 陣地間の距離を変える。

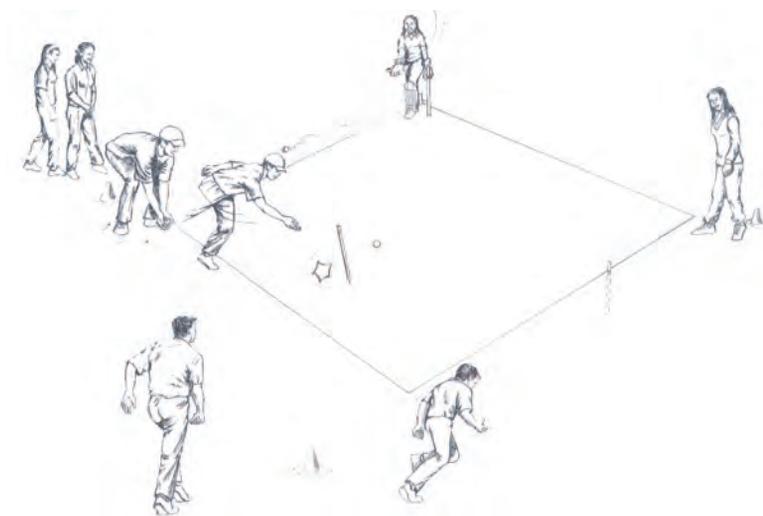


トライアングル・ターゲット

- スタンプを三角形の頂点の位置におき、フィールドアのスタート地点にマーカーを置く。
- ウィケット・キーパーがフィールダー（1）にボールを転がしてスタート。フィールダー（1）はスタンプを狙い、フィールダー（2）がバックアップに入り、そのまま次のスタンプを狙う。フィールダー（3）がバックアップに入り、ボールをウィケット・キーパーに戻す。
- 各フィールダーはスタンプを狙った後、次のフィールディング・ポジションに入る。
- スタンプにあたらしたらスコアをつける。

練習のバリエーション

- フィールダー（1）にボールを転がす代わりに、バットで打つ。
- 上投げ、下投げ等のためスタンプ間の距離を変える。



フィールド・ボール

- 30～40mの距離をおいてゴールを2セットおく。
- 目的はゴールゾーンの外からボールを転がしてゴールに入れること。
- プレイヤーはチームメイトにボールを転がしてパスすることができる。
- プレイヤーはボールを持って走ってはならない。
- ゴールを狙うときは、利き手と逆の手で下投げでなければならない。ゴールキーパーは1チーム1人。

練習のバリエーション

- パスは転がさず、ボールを落としてはならない。両手または片手で捕球する。
- ワンバウンドでパスをする。
- 上投げ、または下投げでパスをする。

